

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25» ГОРОДА КАЛУГИ

**ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**  
(уровень среднего общего образования)  
(10 -11 классы)

**Срок реализации 2 года**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2019г и является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №М 25» г. Калуги.

Рабочая учебная программа не содержит расхождений с авторскими программой В. И. Лях. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Рабочая программа обеспечена учебниками, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

Лях В.И. «Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС»

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Рабочая программа рассчитана на 201 час (34 недели в 10 и 33 недели в 11 классе).

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
  - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
    - Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем.
    - Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
    - Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
    - Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
    - Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.
    - Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.
      - Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
      - Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
- Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.
- Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
- Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3xЮ м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-	Прыжки в длину	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше

	силовые	ну с места, см	17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		бег, м	17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		из стоя, см	17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	5	9-10	12	6	13-15	18

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика и др.)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Раздел 1: Основы знаний о физической культуре**

#### **1.1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.**

**Понятия:** физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

#### **1.2. Основы организации двигательного режима.**

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

#### **1.3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.**

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

#### **1.4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.**

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

#### **1.5. Физическая культура личности.**

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

**Раздел 2: Спортивные и подвижные игры:** техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

**Гандбол:** передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

**Футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

### **Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5: Лыжная подготовка:** правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»).

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тема	Рабочая программа 10 класс	Рабочая программа 11 класс	Количество контрольных работ	
			10 класс	11 класс
<b>1. Базовая часть</b>				
1.1. Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2. Спортивные игры	31	34	4	6
1.3. Гимнастика с элементами акробатики	24	17	8	6
1.4. Легкая атлетика	25	23	8	11
1.5. Лыжная подготовка	22	25	2	3
Всего	102	99	22	26

10 класс

№ п/п	Тема раздела (темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (ценностные ориентиры, виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Легкая атлетика	<b>Виды деятельности:</b> Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	25
2	Гимнастика с элементами акробатики	<b>Виды деятельности:</b> Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	24
3	Спортивные игры	<b>Виды деятельности:</b>	31

		Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	
4	Лыжная подготовка	<b>Виды деятельности:</b> Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	22

11 класс

№ п/п	Тема раздела (темы уроков)	Реализации воспитательного потенциала урока (ценностные ориентиры, виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Лекгая атлетика	<b>Виды деятельности:</b> Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	23
2	Гимнастика с элементами акробатики	<b>Виды деятельности:</b> Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	17
3	Спортивные игры	<b>Виды деятельности:</b> Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное	34

		общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	
4	Лыжная подготовка	<b>Виды деятельности:</b> Игровая, познавательная, спортивно- оздоровительная, исследовательская, проблемно-ценностное общение <b>Формы деятельности:</b> фронтальная, групповая, индивидуальная	25